

PONTE SALUDABLE JUNTOS



eliminating racism
empowering women
ywca

Marshalltown YMCA-YWCA Horario de Ejercicio en Grupo

Verano 2026: del 1 de junio al 6 de septiembre
Verano 1: del 1 junio al 5 de julio

LUNES

Warrior Workout

M/W/F 5:10-6am

Cardio Pump Fusion

M/W/F 6-6:45am

Cardio Mix

M/W 8-8:45am

Pilates

M/W 9-10am

Rock Steady Boxing

M/W/F 9-10am

Enhance®Fitness avalado
por Silver and Fit ®

M/W/F 10:15-11:15am

M/W 1-2pm

Group Power

M/W 5:30-6:30pm

Buti Yoga

M/W 5:30-6:30pm

MARTES

Group Power

T/Th 9-10am

Yoga

T/Th 9-9:45am

Core

T 10-10:15am

Yoga

T/Th 5:30-6:30pm

MIÉRCOLES

Warrior Workout

M/W/F 5:10-6am

Cardio Pump Fusion

M/W/F 6-6:45am

Cardio Mix

M/W 8-8:45am

Pilates

M/W 9-10am

Rock Steady Boxing

M/W/F 9-10am

Enhance®Fitness avalado
por Silver and Fit ®

M/W/F 10:15-11:15am

M/W 1-2pm

Group Power

M/W 5:30-6:30pm

Buti Yoga

M/W 5:30-6:30pm

JUEVES

Group Power

T/Th 9-10am

Yoga

T/Th 9-9:45am

Tai Chi/Qigong

Th 10-10:30am

Yoga

T/Th 5:30-6:30pm

VIERNES

Warrior Workout

M/W/F 5:10-6am

Cardio Pump Fusion

M/W/F 6-6:45am

F 9-10am

Rock Steady Boxing

M/W/F 9-10am

Enhance®Fitness avalado
por Silver and Fit ®
M/W/F 10:15-11:15am

SÁBADO

Buti Yoga

Sat 9-10am

MARSHALLTOWN YMCA-YWCA

108 Washington Street, Marshalltown, IA 50158

P 641.752.8658 www.ymca-ywca.org

ATodos los miembros de la YMCA tienen acceso a
clases virtuales a través de la plataforma Y360.
Si tiene alguna pregunta, visite la YMAC o
descargue la aplicación Y360 hoy mismo.

DESCRIPCIONES DE LAS CLASES – Ejercicio grupal de verano de 2026

BUTI YOGA – Un yoga dinámico que combina saltos, danza tribal asanas (posturas) de yoga. Buti Yoga se centra en encontrar tu propia fuerza y fluidez en tu vida.

CARDIO MIX – Para quienes disfrutan de la variedad, la coreografía y los retos, esta clase utiliza de forma creativa una variedad de ejercicios para tonificar y definir los músculos de la parte superior e inferior del cuerpo, además de proporcionar un excelente entrenamiento cardiovascular.

CARDIO PUMP FUSION – Una clase llena de energía que combina a la perfección movimientos de fitness para un entrenamiento completo de todo el cuerpo. Saldrás de esta clase con una sensación de vitalidad y satisfacción, ¡con ganas de más!

CORE – El entrenamiento funcional del tronco de pie se combina con ejercicios abdominales en el suelo para brindarte una experiencia de fortalecimiento del tronco vigorosa.

ENHANCE@FITNESS Endorsed by Silver and Fit® – EnhanceFitness es un programa de eficacia comprobada para el acondicionamiento físico de las personas mayores y el control de la artritis. Entre los beneficios de las clases de bajo impacto del programa se incluyen el aumento de la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la reducción de los síntomas de la artritis.

GROUP POWER – Group Power ejercitará todos tu músculos con un entrenamiento de pesas de alta repetición. Utilizando una barra ajustable, discos de peso y el propio peso corporal, Group Power combina sentadillas, zancadas, press y curls con ejercicios funcionales integrados.

PILATES – Pilates es un ejercicio suave que se centra en la alineación corporal y la respiración. Mejora tu control, estabilidad, coordinación, resistencia, equilibrio, fuerza y flexibilidad.

ROCK STEADY BOXING – Rock Steady Boxing trabaja moviendo el cuerpo en todos los planos de movimiento, variando continuamente los ejercicios y las modalidades durante el entrenamiento. La clase está disponible para personas con enfermedad de Parkinson. Se requiere inscripción y autorización médica antes de la primera clase.

TAI CHI/QIGONG – Tai Chi/Qigong es una antigua forma de ejercicio chino que consiste en movimientos lentos, bellos y relajados que desarrollan una sensación de equilibrio y armonía entre la mente y el cuerpo.

YOGA – Disfruta de posturas de yoga tradicionales para mejorar tu flexibilidad, amplitud de movimiento y tono muscular. Saldrás con energía y listo para afrontar el resto del día.

WARRIOR WORKOUT – Ponte más fuerte, consigue resultados y prepárate para la batalla. Cada clase te presentará un nuevo desafío con pesas, cuerdas para saltar y mucho más. ¡No te los querrás perder!

Pautas para las clases de salud y bienestar

*No es necesario registrarse previamente; las clases están incluidas con las membresías y los pases diarios.

*Cada clase se adapta fácilmente a la comodidad y el nivel de habilidad de cada participante.

*Los jóvenes de 10 a 13 años, acompañados de un padre/tutor, pueden asistir tras una sesión informativa para padres e hijos.

*El YMCA-YWCA de Marshalltown se reserva el derecho de modificar el horario o cancelar las clases debido a la baja asistencia.

*Todas las clases se impartirán en el segundo piso del Centro Horne-Henry, salvo que se indique lo contrario.

Pautas de seguridad

*Se les pedirá a los participantes que desinfecten todo el equipo utilizado durante las clases con el spray desinfectante y las toallas proporcionadas.

*Hay esterillas de yoga disponibles.

*El estudio Y360/Studio 2 está disponible fuera del horario programado para las clases grupales. El espacio Y360

Downstairs está disponible para quienes deseen participar en clases grupales virtuales.